

POPESCU IOANA-MIRELA
POPESCU IOAN-VALENTIN
DRIMBE ADINA MONICA
SĂBĂDUȘ LUISA

TeensUP

*Activități pentru dezvoltarea
socio-emoțională a adolescenților*



ISBN 978-973-0-37396-7

Alba Iulia
2022

Prezenta broșură este parte integrantă a proiectului „TeensUP”, proiect realizat și implementat de Asociația Centrul Iochebed, în colaborare cu Popescu - Psiho Kit, Societate civilă profesională de psihologie. Proiectul a fost finanțat prin programul StartONG, lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow.





TeensUP

*Activități pentru dezvoltarea
socio-emoțională a adolescenților*

Broșură adresată specialiștilor
din domeniul social

AUTORI:

POPESCU IOANA-MIRELA
POPESCU IOAN-VALENTIN
DRIMBE ADINA MONICA
SĂBĂDUȘ LUISA

ISBN 978-973-0-37396-7

Alba Iulia
2022





Cuprins

Recunoaște emoțiile	3
Calități personale	4
Cu ajutorul tău	5
Ce simțim noi?	6
Continuă povestea	7
Ce-ar fi dacă?	8
Schimbă sensul poveștii	9
Comportamente noi, situații vechi	10
Buletinul meteo	11
Gândește pozitiv!	12
Așa mă exprim eu!	13
Tu ce părere ai?	14
Trusa cu prietenie	15
Copacul magic	16
Felinarul cu licurici	17
Harta vieții	18
Harta inimii	19
Posterul incomplet	20
Semaforul fermecat	21
Exprimă-te!	22
Să ne cunoaștem!	23
Pentru mine	24
Hai să-ți povestesc!	25
Cu susul în jos	26
Fii atent la cel de lângă tine!	27
Pune-te în locul celuilalt!	28
Imagini care vorbesc	29
Rolul emoțiilor	30

Recunoaște emoțiile

DURATĂ: 30 min

VÂRSTĂ: 8-15 ani

MATERIALE NECESARE: -

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Facilitatorul propune un joc: „ce simt?” sau „cum mă simt?”. Un participant voluntar este invitat să vină în fața tuturor și să reprezinte o emoție; ceilalți participanți încearcă să ghicească emoția înfățișată, iar persoana care reușește prima să ghicească emoția, reprezintă următoarea emoție;

Reflecție: Cum v-ați simțit când ați mimat emoția? Ați identificat ușor emoțiile celorlalți? Ați trecut vreodată printr-o situație în care ați ținut cont de sentimentele celorlalți? Au fost situații în care ați simțit că ceilalți nu sunt interesați de sentimentele voastre?



Calități personale

DURATA: 30 min

VÂRSTĂ: 13-18 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Participanții se vor grupa în perechi. Vor avea la dispoziție foi colorate pe care vor scrie un lucru frumos, bun, constructiv, îmbucurător, despre ei înșiși și un lucru frumos despre colegul din pereche. Foile sunt apoi așezate într-un coș special.

Educatorul va alege câte o foaie împăturită și va citi aspectele pozitive trecute pe aceasta, iar atitudinile pozitive vor fi întărite social.

Reflecție: Se va sublinia multitudinea de lucruri pozitive pe care le au de spus unii despre ceilalți. Ce înseamnă să empatizezi cu un alt coleg și a-i găsi trăsături pozitive? Ce fel de atitudini este necesar să fie cultivate între colegi și prieteni?



Cu ajutorul tău

DURATĂ: 30 min

VÂRSTĂ: 12-14 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris, bandă dublu adezivă

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Pe rând, participanții vin în față și extrag un bilet. Pe fiecare bilet se află o emoție. Biletul este lipit pe frunte, fără a fi văzut de cel ce îl extrage. Grupul ajută la ghicirea emoției prin răspunsul cu "da" și "nu" la întrebările adresate de cel aflat în față.



Ce simțim noi?

DURATA: 30 min

VÂRSTĂ: 12-17 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris, cutie, lacăt, carioci

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Această activitate începe prin prezentarea cutiei emoțiilor. Cutia emoțiilor este o cutie închisă printr-un lacăt. Activitatea are loc la începutul interacțiunii cu grupul. Fiecare participant primește un bilet pe care scrie emoția ce-l domină la momentul respectiv (la începutul activității). La finalul activității se repetă acțiunea. La fiecare întâlnire cu grupul se repetă pașii de mai sus, astfel că, după fiecare întâlnire, fiecare participant introduce în cutie două bilete. La finalul interacțiunii cu grupul, după mai multe întâlniri, cutia este deschisă, iar emoțiile sunt citite cu voce tare.



Continuă povestea

DURATĂ: 40 min

VÂRSTĂ: 10-18 ani

MATERIALE NECESARE: -

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Participanții pot fi împărțiți în perechi sau în grupuri. Activitatea are ca scop identificarea stărilor/ emoțiilor participanților în diferite situații. Primul jucător începe povestirea cu „**din fericire...**” (Ex: cand am ajuns acasă era cald)”. Cel de-al doilea continuă cu „**din nefericire...**” (Ex: s-a luat curentul și...)”. Al treilea continuă cu „**din fericire...**” și așa mai departe.

Reflecție: Cum vă simțiți acum? Cum a fost pentru voi această activitate?



Ce-ar fi dacă?

DURATA: 30 min

VÂRSTĂ: 12-16 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Participanții sunt grupați în echipe de câte trei-patru persoane. Fiecare echipă extrage bilețele „Ce-ar fi dacă?”. Membrii echipei au sarcina de a găsi consecințele comportamentale și emoționale, pozitive și negative, care ar apărea dacă ar reacționa așa cum indică biletul extras și de a scrie modul în care ar putea să facă față acelei situații pentru a preveni consecințele negative identificate.

Exemple de “Ce-ar fi dacă?”:

- Cel mai bun prieten/ cea mai bună prietenă îți cere să nu te mai întâlnești cu alte persoane în afară de el/ea. Ce s-ar întâmpla dacă nu ai respecta această solicitare?
- Ai un prieten amuzant, cu care îți place să îți petreci timpul, însă deseori este criticat de ceilalți datorită comportamentului său. Ce s-ar întâmpla dacă nu ți-ai mai petrece timpul cu el?
- Un coleg vrea să copieze tema la matematică din caietul tău. Ce s-ar întâmpla dacă l-ai lăsa?
- Părinții tăi doresc să le spui tot ceea ce faci, însă ție nu prea îți place acest lucru. Ce s-ar întâmpla dacă părinții tăi ar fi cei mai buni prieteni ai tăi?



Schimbă sensul poveștii

DURATĂ: 40 min

VÂRSTĂ: 8-18 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Scopul activității este antrenarea gândirii pozitive și crearea unui istoric vizibil și plăcut în cadrul grupului de copii.

Participantii sunt împărțiți în două grupuri. Facilitatorul crează un personaj (băiat sau fată) și propune diverse situații prin care acesta va trece. Primul grup începe povestea și plasează eroul în situații negative, iar al doilea grup are misiunea de a continua povestea, de a scoate eroul din situațiile negative și de a-l transpune în situații pozitive (se reia povestea schimbându-se misiunea grupului prin inversarea tipului de situație avut).

Este important să se reia povestea astfel încât personajele să fie atât de gen feminin, cât și masculin. La final, povestea este scrisă în jurnalul grupului, fiecare participant exprimând cum s-a simțit. Activitatea poate fi continuată cu alegerea unui aspect plăcut din cadrul activității de către fiecare participant și adăugarea acestuia pe o frunză în copacul cu momente plăcute petrecute împreună.





Comportamente noi, situații vechi

DURATA: 50 min

VÂRSTĂ: 12-18 ani

MATERIALE NECESARE: scaune

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Se expune problema ce se dorește rezolvată (un adult își notează). Facilitatorul așează trei scaune (un scaun pentru adolescent, un scaun pentru o persoană relaxată și un scaun pentru o persoană înțeleaptă). Adolescentul se așează pe fiecare scaun, intră în rolul prescris scaunului (își schimbă poziția până se simte relaxat, etc.) și după ce ascultă problema emite o soluție în conformitate cu rolul etichetat. În final, adolescentul ascultă problema și cele trei rezolvări urmând să găsească o soluție ce încorporează câte un argument din fiecare dintre cele trei perspective.



Buletinul meteo

DURATĂ: 30 min

VÂRSTĂ: 13-18 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Scopul activității este implicarea adolescenților într-un exercițiu de introspecție care le facilitează analiza personală a propriilor emoții prin răspunsul la următoarele întrebări: Ce se întâmplă când ai o furtună a minții? Ce emoții simți? Cât sunt de puternice (Estimează între 1-10)? Ce-ți trece prin minte în timpul furtunii? Ce te determină să fii convins(ă) că este complet adevărat? Ce te face să te îndoiești de faptul că ar fi complet adevărat? Formulează o concluzie pentru Buletinul tău Meteo. Care este noua ta emoție?



Gândește pozitiv!

DURATA: 40 min

VÂRSTĂ: 12-18 ani

MATERIALE NECESARE: scaune

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Citește cu atenție textul de mai jos, analizează și răspunde apoi la întrebări.

Sus, pe un deal ce domina frumosul oraș Veneția, trăia un bătrân înțelept. Legenda spune că el putea răspunde la orice întrebare care îi era pusă. Doi tineri din partea locului s-au gândit să-l păcălească pe bătrân. Ei au capturat o pasăre mică și s-au îndreptat spre locuința înțeleptului. Unul dintre tineri, ținând pasărea ascunsă în mâinile sale, îl întreabă pe bătrân dacă pasărea era moartă sau vie. Fără o umbră de ezitare, acesta spuse: „Fiule, dacă îți spun că pasărea este vie, tu vei strânge pumnii și o vei zdrobi. Dacă îți spun că pasărea e moartă, tu vei deschide pumnii și ea își va lua zborul. Vezi, fiule, mâinile tale dețin puterea asupra vieții și a morții.”

Reflecție: Ce încearcă bătrânul să explice? Ce concluzie putem să tragem?

V-ați gândit vreodată că singurele persoane din această lume care pot folosi capacitățile și deprinderile voastre sunteți voi înșivă?

Realizați o listă cu exemple de reușite personale recente în care să identificați calitățile voastre care au stat la baza reușitelor respective.



Așa mă exprim eu!



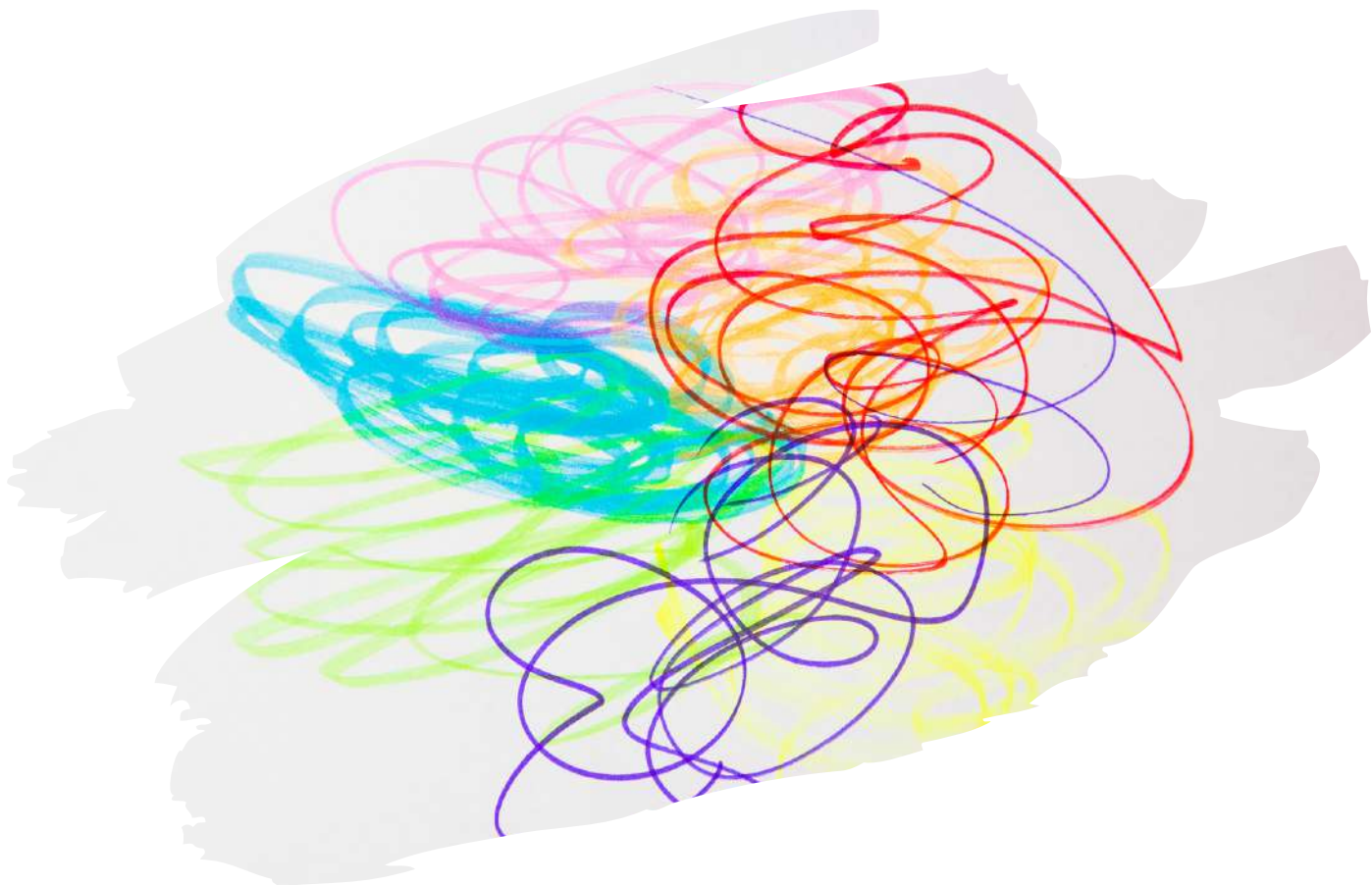
DURATĂ: 30 min

VÂRSTĂ: 12-16 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris și colorat

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Fiecare participant este rugat să noteze câte cinci modalități prin care își exprimă furia (3-5 min.). Mai apoi, se realizează echipe de câte 4/5 persoane. Fiecare echipă primește foi și carioci. Facilitatorul solicită participanților ca pornind de la modul în care își exprimă furia, să aleagă 5 comportamente comune echipei. Apoi, să găsească strategii de diminuare sau eliminare a furiei. Aceste strategii vor fi prezentate celorlalte echipe sub forma unui poster.



Tu ce părere ai?

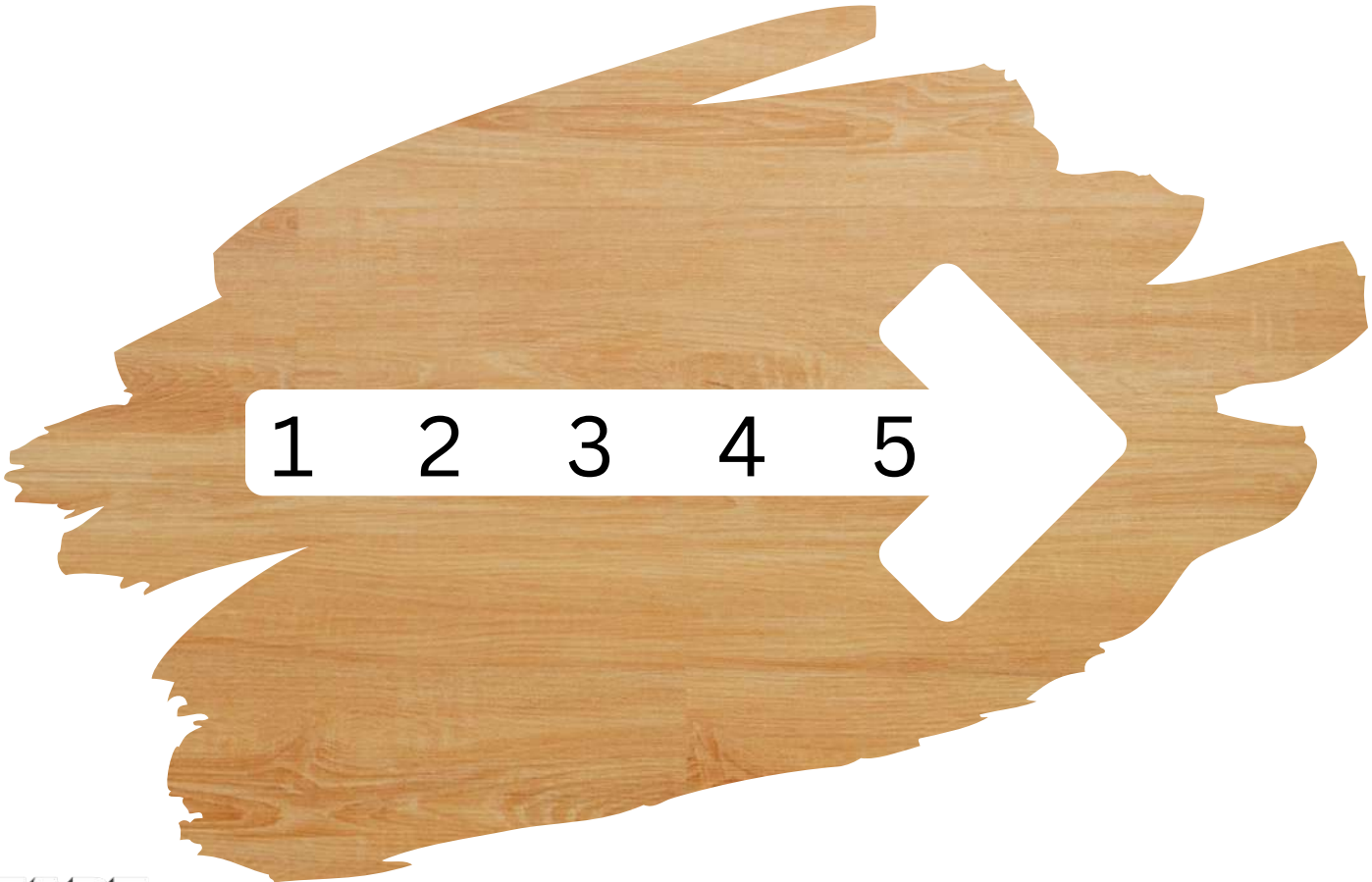
DURATA: 50 min

VÂRSTĂ: 14-17 ani

MATERIALE NECESARE: cretă, cutie, foi albe, instrumente de scris

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Pe podea se desenează o săgeată pe care se notează cifrele de la 1 la 5, semnificând scala Likert, de la 1=dezacord total la 5=acord total. Dintr-o cutie se extrag bilețele pe care sunt scrise afirmații controversate în societatea în care trăim. Fiecare participant se poziționează pe scala Likert în funcție de părerea pe care o are în legătură cu afirmația și își argumentează alegerea. La finalul argumentării, participanții sunt rugați să se gândească dacă doresc să-și schimbe locul pe săgeată. Rugați-i pe cei care și-au schimbat poziția să spună care au fost argumentele care i-au făcut să se deplaseze dintr-un loc în altul.



1 2 3 4 5

Trusa cu prietenie

DURATĂ: 30 min

VÂRSTĂ: 10-18 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris, cutii, hârtie colorată, lipici

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Fiecare participant este invitat să-și creeze o cutie și să o personalizeze. Cutia va trece pe la toți participanții, iar fiecare va lăsa un bilețel pe care va nota o caracteristică pe care o apreciază la posesorul cutiei (se evită caracteristicile fizice).

În final, fiecare cutie ajunge la persoana care a creat-o, aceasta citind mesajele primite.

Reflecție: Cum te simți acum? Ce ai descoperit despre tine? Ce te-a surprins?



Copacul magic

DURATA: 30 min

VÂRSTĂ: 14-18 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Adolescenții desenează un copac. Pe rădăcini sunt notate resursele lor (trăsături și persoane) ce nu permit vântului (situațiilor nefavorabile) să-i doboare. Pe trunchi este trecut numele lor, iar pe crengi vor fi trecute obiectivele pe care doresc să le atingă în viața lor.

Scopul exercițiului: Conștientizarea de către adolescent a propriilor resurse, dar și a obiectivelor lui. Totodată, acesta poate observa dacă resursele lui (sau nivelul dezvoltării acestora) sunt suficiente pentru îndeplinirea obiectivelor propuse.



Felinarul cu licurici

DURATA: 50 min

VÂRSTĂ: 11-13 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe și colorate, instrumente de scris, lipici

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Participanții primesc un desen cu un felinar și li se spune următoarea poveste:

„Un adolescent și-a început călătoria într-o lume magică. Tot ce avea cu el era un felinar gol. Mergând printr-o pădure fermecată s-a înțepat într-un spin mare. Îl dureau piciorul, dar a continuat să meargă până ce s-a întâlnit cu un elf verde. Elful i-a pansat rana și, în plus, i-a oferit un licurici. Era suficient să-l privească pe licurici, iar elful verde apărea și-i pansa orice rană.

Mergând mai departe, adolescentului i s-a făcut foame. După un timp, un alt elf, de această dată albastru, apărură dintr-o peșteră și-i oferii ceva de mâncare și un licurici. Acest licurici, odată atins, îl aducea aproape pe elful albastru și adolescentului nu-i mai era foame.

Vindecăt și sătul, s-a întâlnit în acea pădure cu o ființă rea și a început să alerge cuprins de spaimă, până ce a ajuns la o cascadă. În această cascadă a zărit un spiriduș portocaliu ce a alungat îndată ființa rea. De la acest spiriduș a primit un alt licurici ce odată atins îl proteja și apăra de cei ce doreau să-i facă rău”.

Povestea continuă cu situații diferite, iar la final adolescentul descoperă câte un corespondent în viața reală pentru fiecare spiriduș. Dacă regăsește corespondent al unui spiriduș în cadrul grupului, adolescentul îi va spune acestuia ce spiriduș este. Dacă, adolescentul întâmpină dificultăți în a descoperi corespondenți ai spiridușilor în lumea reală, acesta va numi persoane ce ar putea substitui spiridușii.

Numele persoanelor ce sunt alese ca și corespondenți ai spiridușilor sunt trecute pe biletele în formă de licurici și sunt lipite pe felinar. La sfârșit le este cerut copiilor să numească persoanele alese și să spună cum se simt văzând aceste persoane la care pot apela.

Scopul exercițiului este de a crea o listă pentru fiecare adolescent cu persoane suport, astfel încât acesta să nu se simtă singur, de a conștientiza nevoile ce-i pot fi satisfăcute de alte persoane și momentan nu-i sunt satisfăcute din cauza faptului că nu a fost apropiat până acum de acestea.

Harta vieții

DURATĂ: 50 min

VÂRSTĂ: 13-18 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Facilitatorul solicită participanților: Luați o foaie de hârtie și desenați linia vieții voastre. Ea poate fi dreaptă, ascendentă sau descendentă. Marcați cu X locul în care vă situați acum. Marcați evenimentele importante din viața voastră. Începeți cu primele întâmplări. Puneți-vă următoarele întrebări și marcați-le cu următoarele simboluri:

- Dacă reprezintă o experiență pozitivă, o întâmplare favorabilă (Λ)
- Dacă reprezintă o experiență negativă, o întâmplare dificilă (*)
- Dacă am învățat ceva din ceea ce mi s-a întâmplat (!)
- Cât de stresant a fost ? S-puțin, SS-destul, SSS-foarte
- Dacă am riscat (R)
- Dacă a fost alegerea mea personală (A)
- Dacă a fost singura alternativă pe care am avut-o (X)

Când ați terminat, cautați un partener căruia să-i povestiți câte ceva despre linia vieții voastre.

Puteți adresa următoarele întrebări:

- Ce-mi spune această linie despre felul meu de viață de până acum ?
- Ce am învățat din experiența mea de viață ?
- Cine a luat deciziile, în general?



Harta inimii

DURATA: 30 min

VÂRSTĂ: 13-18 ani

MATERIALE NECESARE: coli de hartie, lipici, pix, carioci, foarfecă

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Se solicită adolescenților să completeze spațiile inimii astfel:

A - cel puțin 3 calități personale care îți plac cel mai mult;

B - cel puțin 3 lucruri din viața ta pe care ți-ar plăcea să le schimbi;

C - cel puțin 3 lucruri pe care le faci bine;

D - cel puțin 3 cuvinte care ți-ar plăcea să se spună despre tine.



Posterul incomplet

DURATĂ: 30 min

VÂRSTĂ: 13-18 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Facilitatorul le solicită participanților să completeze fiecare propoziție din posterul cu afirmații incomplete și apoi să împărtășească ce a scris cu cel puțin cinci persoane diferite.

În această perioadă am nevoie de

Eu acum am nevoie de, iar asta mă face să

Eu cred că ceilalți au nevoie de, iar asta mă face să

Vreau de la ceilalți

Eu nu vreau ca ceilalți

Reflecție: Fiți atenți la cum v-ați simțit după împărtășirea a ceea ce ați scris și la cum v-a ajutat acest exercițiu.



Semaforul fermecat



DURATA: 30 min

VÂRSTĂ: 13-18 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Li se solicită participanților să se gândească la un conflict și să încerce să îl rezolve sub forma culorilor semaforului după modelul de mai jos. Acest exercițiu vă ajută să vă stăpâniți impulsivitatea și să vă mențineți autocontrolul în situații dificile de viață.

Roșu: Stai, liniștește-te și gândește-te înainte să acționezi.

Galben: Spune-ți problema și exprimă ceea ce simți. Stabilește-ți un scop pozitiv. Gândește-te la cât mai multe soluții. Gândește-te la consecințe.

Verde: Dă-i drumul și încearcă planul cel mai bun.



Exprimă-te!

DURATĂ: 30 min

VÂRSTĂ: 10-15 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Se împart participanții în grupe de 4-5 membri. Se pregătesc înainte bilețele cu situații. Fiecare grupă are de pregătit o scurtă scenetă prin care să reprezinte, cu ajutorul situației de pe bilețel, anumite emoții, precizate tot pe acea foaie. De exemplu: „Ești la școală și, după testul de la matematică, discuți cu prietenii despre cum te-ai descurcat. Arată prietenilor că simți... (emoțiile menționate mai jos: tristețe și frică) și explică-le de ce simți acele emoții” sau „Tu crezi că unul dintre profesorii de la clasă nu te place. La ultimul test de la materia pe care o predă, ai luat nota 6. La ora următoare, arată-i ce ai simțit când ai primit nota... (emoțiile menționate mai jos: vinovăție și îngrijorare) și explică-i de ce ai simțit acele emoții” sau „Prietena ta cea mai bună/ Prietenul tău cel mai bun a ieșit în oraș cu alt grup de colegi din clasă, iar tu ai aflat doar după ce unul dintre ei a postat o fotografie pe un grup de socializare. Discută cu ea/ el și arată-i că simți... (emoțiile menționate mai jos: rănire și dezamăgire). Explică-i de ce simți acele emoții” etc.

Reflecție: La finalul scenetei, celelalte grupuri împărtășesc cum s-au simțit și ce le-a transmis sceneta.



Să ne cunoaștem!



DURATA: 30 min

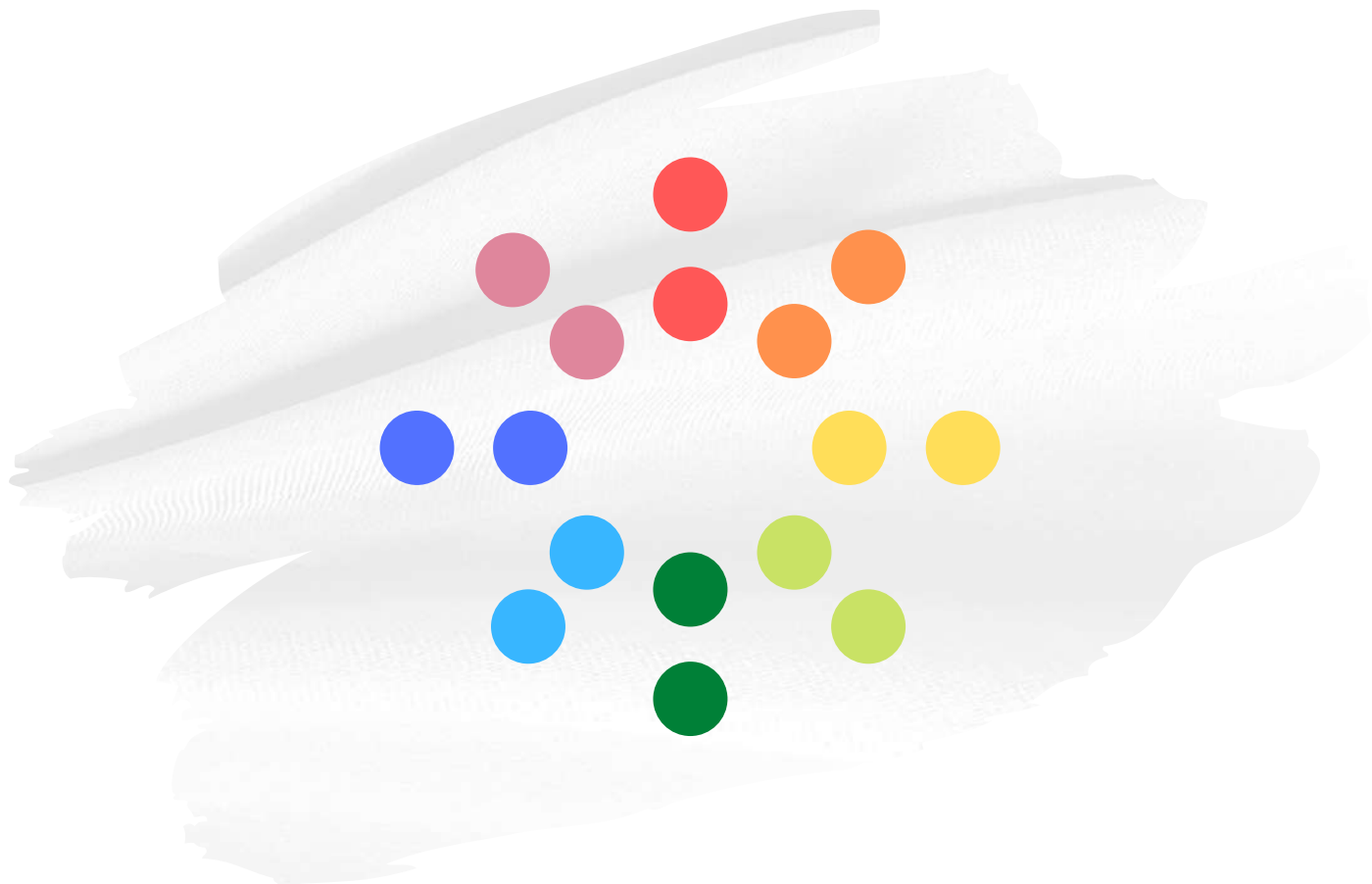
VÂRSTĂ: 11-15 ani

MATERIALE NECESARE: -

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Participanții formează două cercuri cu număr egal de membrii, unul în interiorul celuilalt. Participanții cercului din exterior rămân pe loc, în timp ce membrii care formează cercul interior se deplasează de la o persoană la alta. Au timp un minut să comunice și să afle informații noi despre persoana aflată în fața lor. După ce expiră timpul, membrii aflați în cercul interior se deplasează cu o persoană în stânga.

Reflecție: Ce am descoperit nou azi? Ce m-a surprins?



Pentru mine

DURATĂ: 30 min

VÂRSTĂ: 13-18 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Facilitatorul împarte participanților o fișă de lucru:

Subliniază 5 trăsături care te caracterizează cel mai bine: cinstit, corect, curajos, modest, sincer, inteligent, harnic, cuminte, disciplinat, ordonat, politicos.

Ce trăsături pozitive ați dori să cultivați?

Completați:

Cred în mine pentru că.....

Nu-mi place la mine.....

Sunt fericit(ă) când.....

Mă simt respectat(ă) când.....

Sunt mândru de mine întrucât.....



Cred în mine pentru că.....
Nu-mi place la mine.....
Sunt fericit(ă) când.....
Mă simt respectat(ă) când.....
Sunt mândru de mine întrucât.....

Hai să-ți povestesc!

DURATA: 30 min

VÂRSTĂ: 12-14 ani

MATERIALE NECESARE: -

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Fiecare membru al echipei extrage un bilet pe care este scrisă o emoție. În cadrul grupului, fiecare membru povestește o întâmplare din viața sa în care a simțit predominant emoția scrisă pe biletul extras. După ce povestește întâmplarea, cu ajutorul colegilor de grup, rescrie/ reformulează întâmplarea în așa fel încât emoția predominantă să fie, pe rând, emoțiile extrase de ceilalți membrii.

Reflecție: Ce am descoperit nou azi? Ce m-a surprins?



tristete

Cu susul în jos

DURATĂ: 30 min

VÂRSTĂ: 12-14 ani

MATERIALE NECESARE: coli A3, pixuri, creioane, culori, carioci

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Fiecare membru primește din partea colegului din stânga o emoție negativă, fiecare dintre ele fiind diferite de celelalte. Participanții, individual, au la dispoziție 15 minute să realizeze un desen reprezentativ pentru emoția opusă emoției primite. La final, fiecare dintre ei își prezintă desenul și o metodă prin care ei trec de la emoția negativă respectivă la cea pozitivă.

De exemplu: "Atunci când sunt nervos lovesc o pernă pentru a mă relaxa."





Fii atent la cel de lângă tine!

DURATA: 30 min

VÂRSTĂ: 12-14 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Fiecare adolescent primește o foaie pe care se află un tabel cu numele fiecărui participant la activitate. În dreptul fiecărui nume se află două căsuțe. Participanții au la dispoziție 15 minute să socializeze între ei și să descopere o asemănare și o deosebire între ei, acestea fiind notate în căsuțele din dreptul numelui. De exemplu, I, M și P iau parte la activitate. I trebuie să găsească o asemănare și o deosebire între el și M și de asemenea între el și P. La fel procedează cu fiecare participant.

Reflecție: Ce am descoperit nou azi? Ce m-a surprins?



Pune-te în locul celuilalt!

DURATA: 50 min

VÂRSTĂ: 12-18 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris

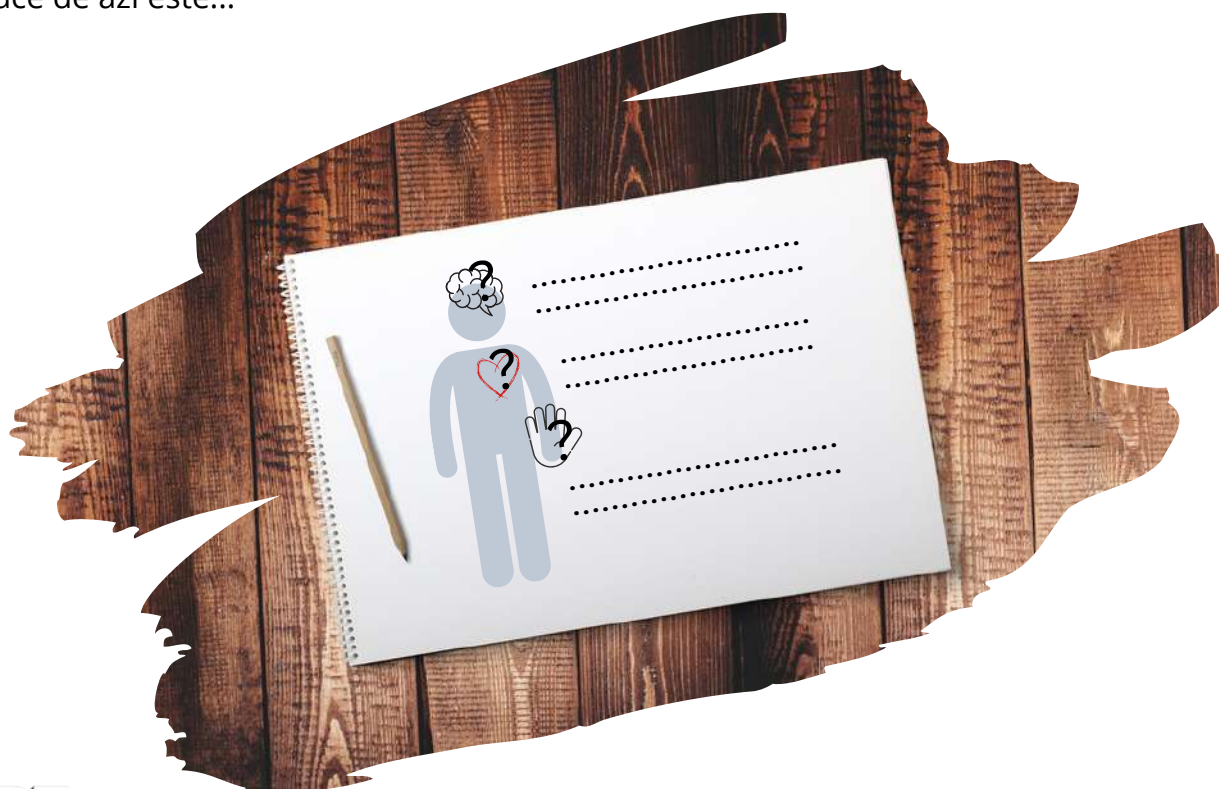
DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Participanții sunt împărțiți în echipe de câte 4/5, iar fiecărui grup îi este desemnat un grup dezaforizat (persoane cu dizabilități, persoane cu un statut socio-economic precar, persoane din comunitatea LGBT etc.). Participanților li se solicită să deseneze conturul unei persoane (sau poate fi distribuită o fișă de lucru care conține acest contur) și să răspundă în scris la următoarele întrebări:

- Ce gândește un membru al acestei comunități atunci când este marginalizat?
- Cum se simte un membru al acestei comunități atunci când este marginalizat?
- Ce face un membru al acestei comunități atunci când este marginalizat?

Scopul acestei activități este conștientizarea diversității și dezvoltarea empatiei participanților. În urma activității, participanții prezintă informațiile scrise. Se subliniază importanța adoptării unei atitudini tolerante în comunitate.

Reflecție: Ce am descoperit nou azi? Ce m-a surprins? Un lucru concret pe care îl voi face de azi este...



Imagini care vorbesc



DURATA: 50 min

VÂRSTĂ: 12-18 ani

MATERIALE NECESARE: instrumente de scris, imagini, postituri

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Facilitatorul așează pe masă/ pe jos un set de imagini și postituri de diferite culori. Participanților li se solicită să aleagă o imagine reprezentativă pentru ultima lor săptămână și trei postituri de diverse culori. Facilitatorul solicită participanților să noteze pe fiecare postit câte o emoție pe care o simt privind imaginea respectivă și să le lipească pe imagine.

În perechi, participanții prezintă legătura imaginii cu ultima lor săptămână și emoțiile trezite de aceasta.

Revenind în grupul mare, participanților li se solicită să lipească toate postiturile pe jos, în mijlocul lor, iar apoi să le grupeze împreună așa cum simt.

Scopul acestei activități este conștientizarea diversității emoțiilor simțite și universalitatea evenimentelor prin care adolescenții trec în această perioadă.

Reflecție: Ce observați? Ce gânduri vă trec prin minte acum? Ce simțiți?



Rolul emoțiilor



DURATA: 50 min

VÂRSTĂ: 15-18 ani

MATERIALE NECESARE: foi albe, instrumente de scris

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Pe jos sau pe o masă se află diverse citate. Sarcina participanților este de a alege un citat care simt că li se potrivește în prezent și de a identifica emoțiile transmise de acesta.

În perechi sau grupuri mici de câte 3/4 participanți, li se solicită să povestească momente în care au simțit emoțiile respective. Tot în cadrul grupului, participanților li se solicită să găsească cel puțin un rol pozitiv al fiecărei emoții identificate în diferite contexte de viață.

Scopul acestei activități este acceptarea emoțiilor simțite și conștientizarea importanței exprimării acestora. Se subliniază necesitatea exprimării emoțiilor în comportamente acceptate în societate.

Reflecție: Ce observați? Ce gânduri vă trec prin minte acum? Ce simțiți?





Bibliografie

Cohen, L. (2012). *Rețete de jocuri. De ce și cum să te joci cu copilul tău.* București: Editura Trei.

Opre, A., Balica, M., Buzgar, R., Dumulescu, D., Macavei, B. (2020). *Dezvoltare socială și emoțională. Ghid pentru universități.* București: S.C. Advans Print & Promo S.R.L.



